

القواعد الصحية أثناء التنفس

* الأمراض التي يصاب بها الجهاز التنفسي :

- ← الربو .
- ← سرطان الرئة .
- ← العنساوية .

* العوامل التي تُضرر الجهاز التنفسي :

- ← التدخين .
- ← الجلوس أمام المدخنين .
- ← الأمان الملوثة .

* كيفية الحفاظ على الجهاز التنفسي :

- ← تجنب التدخين .
- ← الابتعاد عن المدخنين .
- ← الابتعاد عن الأمان الملوثة .
- ← ممارسة الرياضة .
- ← تهوية البيت وغرفة الدراسة بانتظام .

قواعد الصحة الغذائية

لأَحَافِظَ عَلَى سَلَامَةِ جِسْمِي وَأَنْعَمَ بِصِحَّةٍ حَسَنَةٍ يَحِبُّ عَلَيَّ
أَنْ أَخْتَرِمَ قَوَاعِدَ الصِّحَّةِ الْغِذَائِيَّةِ .

قواعد الصحة الغذائية :

- تَنَاوُلُ أَغْذِيَةٍ صَحِيَّةٍ وَفِي أَوْقَاتٍ مُعَدَّدَةٍ .
- عَدَمُ السَّرْعَةِ فِي الْأَكْلِ .
- مَضْغُ الْأَكْلِ جَيِّدًا .
- لِتُسَهِّلَ عَمَلِيَّةَ الْقَضْمِ
- أَنْفَادِي أَمَارَاتِي الْأَمَارِ فِي الْمَعِدَةِ وَالْأَمْعَاءِ
- تَقَادِي الْقَضْمِ بَيْنَ الْوَجْعَاتِ .
- غَسْلُ الْأَيْدِي قَبْلَ وَبَعْدَ كُلِّ وَجْعَةٍ .
- أَنْظِفُ أَشْيَانِي .
- أَمَارِسُ الرِّيَاضَةَ .



التبرع بالدّم والإسعافات الأولية

التبرع بالدّم مهم جداً لأنه يُنقذ أرواحاً من الموت
لشروطه : التمتع بصحة جيدة
عدم إصابتك بالمرض بأي مرض مُعدي أو فيروسي
خطير .

عند الإصابتة بنزيف يجب تقديم الإسعافات الأولية

في حالة نزيف تخليط :

- 1 - تنظيف مكان الجرح بقطن أو شاش معقم
- 2 - الضغط على مكان النزيف باستخدام ضمادة نظيفة
- 3 - حقل الجزء المصاب في مستوى أعلى من مستوى القلب
- 4 - ربط الضمادة على الجرح بعد توقف النزيف

يجب التحسيس بأهمية التبرع بالدّم

التنفس

التَّنَفُّسُ وَطَبِيقَةُ تَمَثُّلِ الْحَيَاةِ وَتَتَمَثَّلُ فِي عَمَلِيَّتَيْ :

* الشَّهِيْق : اِرْتِفَاعُ الصَّدْرِ وَدُخُولُ الْهَوَاءِ عَلَى
شَكْلِ غَازِ الْاُكْسِجِينِ .

* الرَّفِير : انْخِفَاضُ الصَّدْرِ وَخُرُوجُ الْهَوَاءِ غَنِيٌّ
بِقَازِ الْفَحْمِ وَنَشْبَعِ بُخَارِ الْمَاءِ .

الْجِهَازُ التَّنَفُّسِيُّ لِلْإِنْسَانِ

